



PRZEMOC

*Każda próba narzucenia swojej woli innej osobie jest aktem przemocy.
Mahatma Gandhi*

Zdanie to brzmi rygorystycznie i może przesadnie, ale wypowiedział je człowiek, który swoją postawą i życiem zaświadczył o jego prawdziwości i pokazał, jak można bez przemocy dokonać epokowych zmian.

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI – kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Niektórzy stwierdzą, że wychowanie dziecka, któremu się wiele narzuca, jest w takim razie przemocą. Czy na pewno? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

AGRESJA I PRZEMOC

Na początek kilka stwierdzeń: agresja i przemoc to nie to samo. Dominowanie i uległość jest statym elementem życia, podobnie jak atak i obrona. **Przemoc to celowe działanie lub zaniechanie skierowane przeciwko drugiej osobie, wykorzystujące przewagę sił, godzące w prawa**

i dobra osobiste, powodujące szkody i cierpienie. Celowe – czyli świadome. Działanie – czyli atak. Zaniechanie – czyli na przykład niepomaganie. Przewaga sił – nie chodzi wyłącznie o siły fizyczne, ale może to być zależność materialna, wynikająca z roli i hierarchii w rodzinie, służbowo. Prawa i dobra osobiste – na przykład prawo do spokojnego snu. Natomiast dobra mogą być materialne i niematerialne. Szkody – to zniszczenie, odebranie lub uszkodzenie czegoś – przedmiotu, ale też ciała, godności osobistej. Cierpienie zaś ma wymiar

nie tylko bólu fizycznego (po uderzeniu), ale także psychicznego, emocjonalnego, duchowego.

Bokserzy na ringu nie stosują wobec siebie przemocy, bo chociaż się atakują nawzajem, narażają na szkody i swoiste cierpienie, ale ich siły są zrównoważone. Są wzajemnie agresywni. Ponadto przemoc jest wtedy, gdy akty agresji się powtarzają (choć jednorazowa agresja też może być przemocą). Żeby się powtarzały, musi istnieć stała relacja. W związku z tym już rodzic wobec dziecka, mąż wobec żony, szef wobec podwładnego

mogą stosować przemoc. **Celem przemocy jest władza i kontrola nad drugą osobą.**

A jakie są jej przyczyny? W zasadzie jest ich tyle, ile aktów przemocy, ale żadna ich nie usprawiedliwia i nie znosi odpowiedzialności sprawcy. Gdy ktoś pod wpływem alkoholu zachowuje się agresywnie, wiele osób uważa, że przyczyną jest alkohol. Jednak nie. On jedynie zwalnia wewnętrzne hamulce, które utrzymują nasze zachowanie w ryzach. Ponadto bardzo wielu aktów przemocy dopuszczają się osoby trzeźwe.

Jeśli zostaniemy zaatakowani przez kogoś obcego, to zazwyczaj łatwiej sobie poradzimy. Natomiast w relacji między bliskimi osobami, w rodzinie, gdzie istnieją silne więzi uczuciowe – przyjmujemy, że sprawcą przemocy jest mąż, a ofiarą żona – sytuacja się komplikuje:

Żona może zacząć się zastanawiać nad przyczynami ataku męża, żeby zrozumieć jego zachowanie, bo przecież się kochają. W przypadku osoby obcej nie zastanawiamy się nad tym, po prostu uważamy, że nikt nie ma prawa nas atakować.

Powtarzająca się przemoc w rodzinie osłabia ofiarę, odbiera jej siły do obrony, a myślenie o przyczynach tylko to pogłębia.

Często pierwsze akty przemocy nie są drastyczne i zdarzają się rzadko, można wobec tego zacząć się do nich przyzwyczajać.

Między atakami bywają długie okresy spokoju i dobrych relacji. Ból i cierpienie się zacierają.

Przekonania ofiary, mity, reakcje otoczenia mogą utrudniać radzenie sobie z przemocą. Stawanie się ofiarą przemocy to długi proces, a sprawca i ofiara są uwikłani w szczególną, niszczącą relację.

Jakie są rodzaje przemocy?

Fizyczna, psychiczna, słowna – odpowie zapewne wiele osób. Ale czy tylko? Często mamy takie skojarzenia: fizyczna to bicie, psychiczna to poniżanie, słowna to wyzwiska i obelgi. Może się jednak okazać, że szturchanie, powiedzenie „Źle robisz”, nieodzywanie się – w pewnych sytuacjach – bywają przejawem agresji i przemocy. Na przykład „ciche dni” będące skutkiem napięć i nieporozumień między małżonkami nie są przemocą, gdy pomagają dojść do siebie, uspokoić się i znowu zacząć rozmawiać. Natomiast jeśli są celowym, zamierzonym działaniem i stają się narzędziem kary („Bo nie zrobiłaś tak,

jak chciałam”) lub presji („Jeśli nie będę się odzywał, to zrobi tak, jak chcę”), są przemocą.

W zasadzie większość naszych zachowań i działań w określonych sytuacjach może się stać narzędziem przemocy.

CYKL PRZEMOCY

Na początek pytanie: demokracja czy silna władza królewska? Może się ono wydawać niezrozumiałe. Chodzi jednak o porównanie, aczkolwiek są w nim uproszczenia. Związek bliskich osób, małżeństwo to na początku zazwyczaj sprawnie działająca demokracja, w której relacje między małżonkami są sprawiedliwe, zrównoważone, przepełnione wzajemnym szacunkiem i miłością. Z czasem jedna ze stron może zacząć dominować i demokracja przeradza się w silną władzę królewską.

Król wie lepiej i nawet jeśli słucha poddanych, i tak sam zdecyduje („Tak dużo zarabiam, że nie musisz chodzić do pracy, zostań w domu, zajmuj się dziećmi”).

Król chce wiedzieć, co robią i myślą jego poddani („Nie możesz tak sobie wychodzić z domu, nie mówiąc, dokąd idziesz i z kim się spotkasz. Przecież wiesz, że się o ciebie martwię”).

Dobry król daje poddanym wszystko, żeby czuli się bezpiecznie, mieli dach nad głową i byli najedzeni („Mamy dużo, wyposażony we wszystko dom, dzieci chodzą do dobrych szkół, czego jeszcze chcecie?”).

Król jednak również karze poddanych, gdy postępują niezgodnie z jego oczekiwaniami i wolą („Tyle razy mówił mi, żebyś sama nie decydowała o ważnych zakupach, bo często źle wydajesz moje ciężko zarobione pieniądze. Muszę ci teraz zablokować dostęp do konta”).

Król nagradza posłusznych poddanych („Sama widzisz, że jest lepiej, gdy mnie pytasz i konsultujesz ze mną, co kupić i zrobić. Mam wobec tego dla ciebie wspaniałą kreację na bal”). Czy władza królewska musi być gorsza od demokracji? Przecież poddani mają wszystko. Tak, ale pod warunkiem, że są posłuszni. Wobec tego nie mają wolności.

To, co się dzieje w relacji króla – sprawcy przemocy z poddanymi – jej ofiarami, powtarza się i składa się z trzech faz:

Faza narastania napięcia – rośnie napięcie emocjonalne u sprawcy przemocy, co nie musi się wiązać

z funkcjonowaniem ofiary, a może wynikać na przykład z sytuacji w pracy. Błahostki i drobiazgi powodują nieporozumienia i wzrost napięcia. Mogą się pojawiać pierwsze przejawy agresji.

Faza ostrej przemocy – następuje wybuch agresji, sprawca atakuje ofiarę, nie bacząc na krzywdy, jakie jej wyrządza. Osoba zaatakowana może się zdecydować na interwencję i pomoc z zewnątrz.

Faza miodowego miesiąca – napięcie u sprawcy maleje, zaczyna dostrzegać, co zrobił. Pojawia się refleksja i skrucha. Stara się być miły, uczynny, okazuje miłość. Może przeproszać, obiecywać poprawę.

Osoba, która doświadczyła przemocy, wbrew zdrowemu rozsądkowi zaczyna w to wierzyć, ponieważ w duchu oczekuje poprawy. Pamięta, że kiedyś był kochający i spokojny. Cykl ten się powtarza i nasila przez kolejne miesiące i lata. Ponadto często nie ma świadków przemocy w rodzinie, sprawca zaś skutecznie może izolować ofiarę od źródeł pomocy. Natomiast na zewnątrz zachowuje się i jest postrzegany jako osoba spokojna, uczynna, uprzejma, pomagająca sąsiadom.

SKUTKI PRZEMOCY

Jednorazowy akt drastycznej agresji powoduje ból i cierpienie (fizyczne, psychiczne), jednak z czasem rana się zagoi. Zostanie po niej ślad, a ból i cierpienie mogą minąć. Jedynie przykre wspomnienia czasem wracają. Ze skutkami takiej przemocy łatwiej sobie poradzić. Natomiast jeśli atak jest łagodny, ale powtarza się przez miesiące i lata, to jego skutki mogą być dużo poważniejsze, wręcz drastyczne.

Wyobraźmy sobie, że ktoś mierzy do nas z karabinu. Wtedy posłusznie robimy, co nam karze, bo chcemy ocalić życie. Nasze posłuszeństwo może złagodzić działania agresora. Już nie zawsze widzimy lufę karabinu skierowaną w naszą stronę, a czasami nawet go odkłada. Nasze podporządkowanie łagodzi to, jak nas traktuje. Chociaż co jakiś czas bierze karabin i to nam przypomina, kto tu ma władzę. Moglibyśmy uciec, wezwać pomoc. My jednak tego nie robimy.

Dlaczego tak się dzieje? W przypadku przemocy wystarczy sama groźba jej użycia, by wywołać wstrząs u ofiary przemocy. Gesty, zachowania, spojrzenia sprawcy, a czę-

sto sama jego obecność wywołują lęk i uległość ofiary. Powtarzające się wskutek przemocy przeżywanie trudnych do opanowania, bolesnych przeżyć po pewnym czasie prowadzi do swoistego odrętwienia emocjonalnego. Trzeba się odcinać od strachu, żeby nas nie zniszczył. Wyznacznikiem samopoczucia ofiary coraz bardziej staje się to, co robi sprawca (jest spokojny – czuję ulgę, atakujący – czuję strach).

Ofiara może coraz bardziej przejmować myślenie sprawcy i jego przekonania. Nie tylko na swój temat, ale również o świecie i życiu. Myśli o sobie coraz gorzej, spada jej poczucie wartości. Nie tylko pod wpływem krytyki ze strony sprawcy, ale też oceniania samej siebie („Nie udaje mi się, nie radzę sobie”). Czuję się coraz bardziej bezradna, nie wierzy we własne siły i nawet jeśli wie, że może wezwać policję, nie robi tego, bo „Gdy on wróci z izby wytrzeźwień, to dopiero się zemści”. Czuję się winna całej sytuacji. Zresztą nieraz słyszy od niego: „Trudno z tobą wytrzymać”, „Gdybyś była inna, to...”. Stara się być inna, ale to też nic nie daje. „Może za mało się staram”. Ofiara przemocy żyje w swoim więzieniu.

Czasami ma ono złote kraty, ale pozostaje więzieniem. Po pewnym czasie kratami tego więzienia są już nie tylko działania sprawcy, ale też przekonania i system myślenia ofiary. A to oznacza, że nawet jeśli sprawca

zostawi otwarte drzwi, to ofiara i tak więzienia nie opuści.

UWOLNIENIE

Jak się wyzwolić z więzienia, które zbudował sprawca i tego wewnętrznego, tkwiącego w ofierze? Okazuje się, że nie wystarczy pomoc i działania służb do tego powołanych (policja, prokuratura, sąd), nie wystarczy wiedza o tym, że jest procedura „Niebieskich Kart”, nie wystarczy pomoc życzliwych osób. Nie wystarczy, bo: „Nie wierzę, że to coś da. A nawet jeśli, to zanim to się stanie, on mnie może wykończyć. Co z tego, że policja go zabierze, skoro potem wróci do domu i zgotuje mi piekło?”. Bardzo często właśnie dlatego ofiary rezygnują z zawiadomienia prokuratury, wycofują sprawy z policji, korzystają z prawa do odmowy zeznań w sądzie. Ponadto samo opisywanie aktów przemocy jest dla nich kolejną traumą. Czasami w akcie desperacji atakują sprawcę, ale to zazwyczaj niewiele daje, bo to on jest mistrzem w atakowaniu. Ponadto rodzi ryzyko, że atak zajdzie za daleko i sprawca zostanie zraniony lub zginie, a wtedy ofiara idzie do więzienia.

Co zatem jest pomocne? Nauczanie się skutecznej obrony, a to wymaga skorzystania z profesjonalnej pomocy terapeutycznej. Bo nie wystarczy poznać sposoby obrony. Przede wszystkim trzeba zmienić siebie i uwolnić się z wewnętrznego więzienia. Bez

zmiany fałszywych przekonań na prawdziwe, bez nauki radzenia sobie z trudnymi emocjami, bez odbudowania poczucia wartości każdy sposób obrony będzie trudny w realizacji i mało skuteczny. Bo nie chodzi tylko o sposób, ale przede wszystkim o to, kto i jak z niego korzysta. Terapia pozwala ofiarom odzyskać siły i zbudować wewnętrzną moc, a sprawcy przemocy nie atakują osób silniejszych od siebie (i nie chodzi tylko o siłę fizyczną), tylko słabsze. Przed silniejszymi czują respekt. Wtedy pomoc służb i instytucji jest skuteczniejsza.

Nawiązując do metafory o królu i władcy: lud gnębiony przez tyrana, jeśli poczuje się mocny, nie musi strącać go z tronu i zabijać. Wystarczy, że wymówi mu postuszeństwo, odwróci się plecami i odejdzie. A wtedy król już nie ma kim rządzić, czyli przestaje być królem. **Gdy nie ma ofiary przemocy (bo przestała nią być), nie ma też sprawcy.**

Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu przy ul. Żeromskiego 13, tel. 22 663 54 39 prowadzi program pomocy i terapię dla osób doświadczających przemocy, z rodzin z problemem alkoholowym. Natomiast osoby uzależnione, które są sprawcami przemocy, w ramach terapii odwykowej i pracy nad trzeźwieniem też uczą się zachowań nieagresywnych. Takich miejsc w Warszawie, które oferują pomoc i terapię, jest więcej. ■

PROGRAM ZDROWOTNY

Program zdrowotny w zakresie ponadpodstawowych programów terapeutycznych kierowanych do osób uzależnionych od alkoholu, z uzależnieniem mieszanym oraz ich rodzin

realizowany

w **Ośrodku Terapii Uzależnienia od Alkoholu**

w przychodni przy
ul. Żeromskiego 13
tel. **22 663 54 39**



Zapraszamy Panie
w 5–7 miesiącu ciąży

wraz z osobą towarzyszącą na nieodpłatne zajęcia w

SZKOLE RODZENIA

Termin zajęć:

wtorki, środy lub czwartki – godz. 17.00 – 20.00

Miejsce: Przychodnia przy ul. Elbląskiej 35

Potrzebne jest zaświadczenie od ginekologa położnika o braku przeciwwskazań do zajęć gimnastycznych.



**ZAJĘCIA
FINANSOWANE PRZEZ
M.ST. WARSZAWĘ**

Informacje i zapisy: 22 835 32 14

szkolarodzenia@spzzlo.pl

Do uczestnictwa w tym programie uprawnione są kobiety ciężarne:

- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały na terenie m.st. Warszawy
- posiadające zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt czasowy na terenie m.st. Warszawy
- przebywające w domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży lub w innej placówce opiekuńczej na terenie m.st. Warszawy lub takiej, z którą m.st. Warszawa podpisało właściwą umowę
- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w urzędzie skarbowym na terenie m.st. Warszawy.